

## MATERIAIS DE REFERENCIA

Usamos como referência nossas experiências e de nossas manas, seja na luta diária, em treinos de artes marciais, oficinas de defesa pessoal, apoias mútuas, etc. Também acreditamos que podemos ser autodidatas, tanto em técnicas novas vistas em vídeos, zines, quanto no aprendizado de novos idiomas. Assim, colocamos aqui algumas referências que usamos, escritas e em vídeo, que mesmo que não estejam em português podem contribuir para destruir fronteiras e construir novos laços.

### PÁGINAS DA INTERNET

Gulabi Gang - [www.gulabigang.in](http://www.gulabigang.in)

Foucault para encapuchadxs - "Autodefensa para mujeres y otras corporalidades em riesgo por el heterocapitalismo" - <https://www.youtube.com/watch?v=54sDtMUv2UA>

Wen-Do Canadá - [www.wendo.ca](http://www.wendo.ca)

### LIVROS E ZINES

Tesouras para Todas

Manifesto pela violência afeminada

Sororidade Autocrítica

Onde a abolição encontra a ação

Persépolis

Manifesto da coletiva do Rio Combahee

Manual de autodefesa para mulheres, garotas e expressões de gênero não hegemônicas

Reagindo

Artes Marciais Mistas - Os segredos do MMA

Sassy Self Defense Guide

Self-defense and Self-care: Manual for feminist activists

Foram usadas imagens dos materiais referidos, desenhos de manas e também encontradas avulsa na internet.

Se você quiser informações, dicas, receitas e alguns desses materiais, podemos piratear e passar o que temos pelo e-mail: [leiaelute@riseup.net](mailto:leiaelute@riseup.net)



As ideias e as informações não são mercadorial

Guarda fechada, mana, que você tá na mira  
mãos e pés na base, firme, e no chão ninguém te atira.

Não esquece qual é, você só tem o que cê é  
proceder a defender, o inimigo tá de pé.

To na base, vô daqui, temo que seguir

Já desisti de desistir, fechar os olhos e consentir.

Ganha pão não é mole não, engolir sapo de patrão  
vive na moral seguindo a lei do capital.

"A vida é assim mesmo..." ele tenta te convencer  
que justiça é luxo e ninguém pode querer.

Rasga com a mão sem compaixão joga no chão  
Pisa no seu certo e faz concreto o seu coração.

Guarda fechada - Autoras do Fato